

## Los peligros de compartir la cama con su bebé

- Compartir la cama o dormir juntos puede ser peligroso bajo ciertas condiciones.\* Pero si usted está considerando hacerlo, por favor recuerde:
- Su bebé debe dormir:
  - Boca arriba
  - En un colchón firme
  - Sin cobijas pesadas, colchonetas o cojines que puedan cubrirle la cara o que le acaloren
  - En un colchón que quede justo contra la cabecera de la cama y por lo menos a 2 pies de distancia de la pared porque un bebé se puede resbalar entre la cama y la pared y asfixiarse
- Su bebé no debe estar en la misma cama con un adulto dormido que:
  - Esté demasiado cansado o tenga sobrepeso
  - Sea fumador
  - Haya consumido alcohol, drogas o medicaciones que causan somnolencia, requieran o no receta médica
- Adultos (que no sean sus padres), hermanos u otros niños deben evitar compartir la cama con un bebé.

## Otras Situaciones Peligrosas que hay que Evitar

- Su bebé nunca debe dormir—solo o con usted, en una cama de agua, sillón reclinable, sofá cama (futón) o sofá. Es muy fácil que el bebé se resbale por una ranura y se asfixie.
- Su bebé nunca debe dormir en una cama con otros niños que se puedan rodar encima de él accidentalmente mientras ambos están durmiendo.
- Su bebé nunca debe dormir solo en una cama de adultos, ya que él o ella se puede caer o quedar atrapado(a) entre la cama y la pared, el barandal o cualquier cosa que usted ponga para que no se caiga de la cama. Todas éstas son situaciones de alto riesgo de asfixia.

Recuerde, los padres y los bebés deben estar cerca, pero las camas de adultos no fueron fabricadas teniendo en mente la seguridad de un bebé.

\* Debe hacerse notar que la Comisión para Seguridad de Productos de los E.U.A. (U.S. Consumer Product Safety Commission) hace constar que se opone el compartir la cama entre un bebé y un adulto, particularmente si hay más de un adulto en la cama.

## Organizaciones de Apoyo

Sistema de Revisión de Mortalidad Infantil en Alabama

Academia Americana de Pediatría, Sección de Alabama

Programa de Perinatología de Alabama

Red de Centros para la Defensa del Niño de Alabama

Prevención de Abuso al Niño en Alabama

Sociedad de Fundación para Niños

Voces para los Niños de Alabama



The Alabama Child Death Review System



Para Más Información:  
ACDRS  
1-334-206-2953 or  
[www.adph.org/cdr](http://www.adph.org/cdr)

ADPH-CDR-001S-10-03-kw

Niños para nuestro Futuro...

# Seguridad para cuando duerma el bebé



**Sistema de Revisión de Mortalidad Infantil en Alabama**

# Seguridad para cuando duerma el bebé

## Decisiones, Decisiones... ¿En dónde dormir?

- Una cuna que cumple con los estándares requeridos por la comisión \*CPSC es el lugar ideal para que duerma el bebé.
- Puede escoger poner la cuna de su bebé en la recámara de usted.
- También puede escoger poner su cuna en una recámara para bebé.
- A veces las madres que están amamantando se quedan dormidas con su bebé en la

cama. Algunos padres escogen que su bebé duerma en la cama con ellos. Los expertos no están de acuerdo en la posibilidad de que existan beneficios al compartir la cama con su bebé. Sin embargo, en lo que sí están de

acuerdo es en que hay muchos factores que pueden hacer que el compartir la cama con su bebé sea inseguro (vea “Los peligros de compartir la cama con su bebé”).

\* Comisión para Seguridad de Productos de los E.U.A. (U.S. Consumer Product Safety Commission)



## ¡Recomendaciones sobre Posiciones de Seguridad para Dormir!

### DORMIR BOCA ARRIBA:

- Siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba (a menos que el doctor del bebé le diga que no lo haga debido a otras razones de salud).
- Evite ponerlo(a) boca abajo debido a que aumenta el riesgo de muerte en la cuna (Síndrome de Muerte Súbita del Lactante [SIDS, por sus siglas en inglés]).
- **NO** se recomienda el uso de artículos especiales como cuñas o cojines para acomodar al bebé.
- Recuerde colocar al bebé boca abajo (“hora de estar boca abajo”) sólo cuando esté despierto y bajo supervisión.



## Instrucciones sobre una Cuna Segura para Bebé.

La cuna de su bebé debe tener:

- Barandales que no estén a más de 2 3/8 pulgadas de separación (sin que quepa una lata de soda a través de ellos);
- Un colchón que encaje justo en el bastidor de la cuna;
- Una sábana de cajón ajustada al colchón;
- Sin cobijas acolchadas, colchonetas, edredones, frazadas o sarapes pesados, muñecos de peluche, almoadillas paracolpes acolchadas, cobijas de piel de borrego, etc.

### También tenga en mente lo siguiente:

- Asegúrese que la cabeza y la cara de su bebé permanecen descubiertas mientras duerme.
- No permita que el bebé se sobrecaliente.
- Mantenga la temperatura del cuarto cómoda para un adulto vestido con ropa ligera.
- Debe ponerle una pijamita de una sola pieza, sin nada puesto sobre él/ella.
- Si hace frío, póngale ropa en capas (por ejemplo, agregue una camiseta y calcetines debajo de la pijamita) y use sólo una frazada de bebé, si es necesario.

*¡Nunca fume ni permita que alguien más lo haga dentro del carro, la casa o en cualquier lugar que el bebé esté!*

**Basado en las Recomendaciones Proveídas por la Academia Americana de Pediatría (Marzo de 2000)**